

諾瓦克病毒

什麼是諾瓦克病毒？

諾瓦克病毒是一種病毒名稱，通常會引發病毒性胃腸炎（“胃腸感冒”）。儘管感染了諾瓦克病毒的人可能會連續幾天感覺不適，但情況一般不會太嚴重。

症狀

通常在感染諾瓦克病毒後的12至48小時內，突然出現症狀。雖然大多數人能在一、兩天內好轉，而且不會長期影響健康，但有時會引起脫水（液體流失），甚至導致住院。

症狀包括：

- 噁心嘔吐
- 水性腹瀉
- 胃部絞痛
- 發燒、發冷、頭疼、肌肉疼痛

諾瓦克病毒是如何傳播的？

諾瓦克病毒存在于患者的排泄物和嘔吐物中。傳染性很強，通常在人與人之間或通過受污染的食物傳播。人們可能通過下列途徑感染病毒：

- 食用或飲用諾瓦克病毒污染的食物及飲料。
- 接觸沾有諾瓦克病毒表面或物體，然後通過手傳入口腔。
- 直接接觸感染病毒且有發病症狀的人群，如照顧患者、與患者共食或共用餐具。

諾瓦克病毒在人群密集的地方傳播迅速，如兒童保育中心、長期護理機構以及遊艇上。這些機構

的工作人員在護理可能感染了諾瓦克病毒的兒童或居民時，應遵守一些注意事項，防止感染病毒。感染了諾瓦克病毒的人從患病時起就具有傳染性，至少持續到症狀消失後3天。

診斷與治療

- 通常，依據個人發病症狀進行診斷。
- 諾瓦克病毒的實驗室診斷一般只用於確定發病原因。公共衛生可能需要在實驗室內化驗排泄物或嘔吐物的取樣，檢查是否存在諾瓦克病毒。
- 治療包括多喝水、充分休息。抗生素對諾瓦克病毒不起作用。

預防

想要減少患病機率，或防止將病毒傳染給他人，請遵守下列建議：

- **注意洗手**，特別是用過衛生間、換過尿布之後，以及吃飯、準備食物之前。
- **要沖洗衛生間的嘔吐物或排泄物**。如果需要，清理周圍環境，並進行消毒。
- 如果**堅硬、無孔**的表面（如廚房工作臺面、衛生間、地板）沾染了嘔吐物或排泄物，應立即清理並消毒。儘量擦掉汙物，用肥皂和水清洗，然後用1/3杯家用漂白劑混合一加侖水消毒。對表面消毒10分鐘後，用水沖洗，然後風乾。可用蒸汽清潔法給地毯消毒。
- 如果帶有諾瓦克病毒的腹瀉物或嘔吐物沾染到**衣服或亞麻製品上**，應立即換洗。用熱水和肥皂洗滌。

- 在症狀消失後至少三天內，**不要做飯或與健康人群接觸。**
- **清洗生水果和蔬菜，吃牡蠣之前一定要烹製。**